

LIMA, LUNES 14 DE ABRIL DE 2025
@DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21356 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
ojo
HOY GRATIS
CÓMO EVITAR LA FATIGA CRÓNICA
Megalámina con las recomendaciones del Dr. Pérez – Albela
FATIGA CRÓNICA: RAZONES Y CUIDADOS
NOBEL DE LITERATURA FALLECIÓ EN LIMA RODEADO DE SU FAMILIA
MARIO VARGAS LLOSA MURIÓ A LOS 89 AÑOS
POLÍTICA pág. 2
LA NOTICIA LA DIO A CONOCER SU HIJO ÁLVARO A TRAVÉS DE UN COMUNICADO EN SU CUENTA DE X
INFORMÓ QUE NO HABRÁ NINGUNA CEREMONIA PÚBLICA Y LOS RESTOS DEL ESCRITOR SERÁN INCINERADOS
HACE UNOS DÍAS VISITÓ BARRIOS ALTOS Y RECORRIÓ LOS LUGARES QUE INSPIRARON SUS OBRAS
apuesta total
CRACK pág. 14
Venía perdiendo y volteó el partido con goleada 4-1 a Melgar
LA "U" SACÓ LA GARRA
Gran cantidad de agrupaciones podría confundir a votantes en próximas elecciones
SANCOCHADO DE 43 PARTIDOS
IMPACTO pág. 3
$ CAMBIO DÓLAR Compra: 3.71 Venta: 3.73
€ CAMBIO EURO Compra: 4.17 Venta: 4.20

EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que al ir policías en algunos buses se acabará con las extorsiones a transportistas?

NO 23% | SÍ 77%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree usted que los peruanos elegirán bien a su presidente (a) en los comicios de 2026?

LA CRUDA REALIDAD

CONGRESO EN CAMPAÑA

Hecha la ley, hecha la trampa. Esa parece ser la consigna de los parlamentarios que aprobaron que aquellos que actualmente estén ejerciendo como congresistas tienen la posibilidad de participar en las próximas elecciones (presidenciales, municipales, regionales o parlamentarias) y están habilitados para iniciar sus campañas electorales sin tener que dejar sus cargos en el Parlamento y, obviamente, sin dejar de cobrar su salario mensual, además de los bonos por representación y las asignaciones por desempeño congresal y demás aportes. Esta medida deja una puerta abierta para que, con el dinero que pagamos todos los peruanos, los parlamentarios puedan costear sus campañas políticas. ¿Quién se encargará de fiscalizar que no se vaya a cometer proselitismo encubierto con fondos del Estado? Queda en manos del mismo Congreso implementar las medidas para evitar que esto suceda. Es decir, el Congreso será juez y parte. Dependerá de la Mesa Directiva establecer las reglas para hacer del proceso electoral una campaña justa y limpia.





A los 89 años muere Mario Vargas Llosa

PREMIO NOBEL DE LITERATURA FALLECIÓ EN LIMA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El notable escritor arequipeño Mario Vargas Llosa, premio Nobel de Literatura, falleció ayer a los 89 años en Lima, adonde regresó hace unos meses desde España ya bastante afectado en su salud.

"Con profundo dolor, hacemos público que nuestro padre, Mario Vargas Llosa, ha fallecido hoy en Lima, rodeado de su familia y en paz. Su partida entristecerá a sus parientes, a sus amigos y a sus lectores alrededor del mundo, pero esperamos que encuentren consuelo, como nosotros, en el hecho de que gozó de una vida larga, múltiple y fructífera, y deja detrás suyo una obra que lo sobrevivirá", informaron, en la red social X, sus hijos Álvaro, Gonzalo y Morgana.

Indicaron que procederán de acuerdo con las instrucciones que les dejó su padre, quien en 1990 postuló a la Presidencia y desde entonces enfrentó a la dictadura fujimorista.

"No tendrá lugar ninguna ceremonia pública. Nuestra madre (Patricia), nuestros hijos y nosotros mismos confiamos en tener el espacio y la privacidad para despedirlo en familia y en compañía de amigos cercanos. Sus restos, como era su voluntad, serán incinerados", precisaron.

PASOS. En los últimos meses, el autor de "Conversación en La Catedral" (1969) recorrió ambientes que sirvieron para inspirar algunos de sus cuentos y novelas.

En noviembre regresó a las aulas del colegio militar Leoncio Prado -inspiración de "La ciudad y los perros" (1963)-, y días después a lo que queda del local del bar "La Catedral", en el Centro de Lima.

En enero último, volvió al que era el jirón Huatica, en La Victoria, el ex "barrio rojo" capitalino. Solo días atrás, en marzo, el novelista visitó -con su hijo Álvaro y su nieto Leandro- la zona de Cinco Esquinas, en Barrios Altos. Ahí se inspiró para su libro "Cinco Esquinas" (2016).

Mario Vargas Llosa, quien ejerció con éxito el periodismo escrito, radial y televisivo, e hizo cine, era hincha de Universitario de Deportes.



▪ Nació en Arequipa el 28 de marzo de 1936.

Álvaro Vargas Llosa

Lima, 13 de abril de 2025

Álvaro, Gonzalo y Morgana Vargas Llosa

ojo al dato

La presidenta Dina Boluarte y el Gobierno expresaron sus condolencias a la familia del escritor, amigos y al mundo de las letras.

AUNQUE HASTA EL 2 DE AGOSTO PUEDEN FORMAR ALIANZAS, YA ESTÁN HABILITADOS PARA COMICIOS GENERALES 2026

Elecciones podrían ser con 43 partidos

▪ La cédula de votación -única por orden del Congreso- será una tremenda "sábana".

▪ César Acuña, Keiko Fujimori y Vladimir Cerrón sueñan con la Presidencia.

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Al cerrarse el plazo para quedar habilitados de cara a las Elecciones Generales 2026, 43 partidos políticos lograron su inscripción en el Registro de Organizaciones Políticas (ROP) del Jurado Nacional de Elecciones (JNE).

130 DIPUTADOS
Y 60 senadores, parlamentarios andinos y una plancha presidencial se elegirá el 2026.

Sobre la gran cantidad de partidos que podrían participar en los comicios, el experto en derecho electoral José Manuel Villalobos señaló que se debe a la normativa aprobada por el Congreso y que, aunque permite el ejercicio del derecho a la participación política de la población, la proliferación de candidaturas puede confundir al sufragar.

Explicó a Andina que los electores podrían confundirse ante un número grande de partidos, con una cédula de votación muy grande -a la que algunos llaman "sábana"- que contendrá cinco elecciones simultáneas (presidencial, senadores por distrito nacional, senadores por departamento, diputados y Parlamento Andino).

Solo a las 43 agrupaciones inscritas se les permitirá participar en los comicios del 12 de abril de 2026, ya sea de manera individual o en alianzas que se podrán conformar hasta el próximo 2 de agosto, según el cronograma electoral fijado por el JNE.

Esto último permitiría, si así lo deciden los partidos, presentar fórmulas electorales de consenso y proyectos más elaborados para el electorado.

BLOQUES. Desde la Confiep se propone estimular las alianzas de partidos, a fin de que el proceso electoral de 2026 sea con tres o cuatro bloques.

Sin embargo, advirtió en RPP Jorge Jáuregui, especialista en derecho electoral, el problema no es que haya muchos partidos, sino que son "opacos" y sin mecanismos para que la población participe.

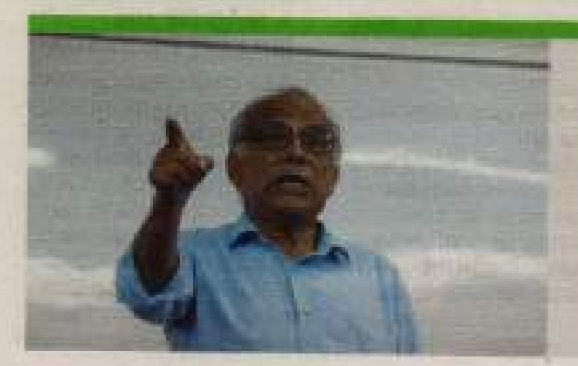
Acotó que en 1980 hubo muchas listas y que "hoy el problema es particular, no con la enorme cantidad de partidos? sino con que están "desconectados de la ciudadanía".

Ahora, los partidos habilitados pasan a la segunda etapa del proceso, las elecciones primarias, otro filtro hacia los comicios de 2026.

Sobre ello, el experto Roy Mendoza dijo que los comicios internos serán abiertos, cerrados o con delegados, estos últimos los más elegidas porque hasta que voten la mitad de ellos y no el 10 % de militantes como en la primera modalidad señalada.



Los actuales congresistas podrán postular y hacer campaña el 2026 sin dejar sus cargos por la Ley 32058, aprobada por ellos.



UNA AGRUPACIÓN QUE QUEDÓ SIN INSCRIPCIÓN ES LA DEL EXPREMIER

ANÍBAL TORRES SE QUEDA CON LAS GANAS DE SER PRESIDENTE

El pleno del Jurado Nacional de Elecciones (JNE) declaró infundadas las solicitudes de inscripción provisional de tres agrupaciones, con lo que siguen sus procesos de registro, mas no podrán participar solas o en alianzas en las Elecciones Generales 2026 y sus militantes quedan impedidos de postular a la Presidencia. Los partidos afectados son Resurgimiento Unido Nacional, de Ciro Gálvez; Unidad Popular, del expresidente del Poder Judicial Duberlí Rodríguez; y Adelante Pueblo Unido, del expremier Aníbal Torres.

Tales dirigentes, al figurar en los padrones de partidos no registrados, solo podrían postular al Congreso para senadores o diputados, o al Parlamento Andino, en ambos casos como invitados de otros partidos, aunque no a la Presidencia como deseaban ellos y sus seguidores.

OJO | LIMA
LUNES 14|04|2025





DENUNCIAN A MUNICIPIO DE LIMA. La Confederación Nacional de Comerciantes denunció que la Municipalidad de Lima, junto a la Policía, causó graves daños a la estructura de la Galería Mina de Oro, ubicada en el jirón Junín, con maquinaria pesada.

LLEVARON PALMAS Y "CRISTO CHOLO" INICIÓ ACTIVIDADES

Fieles celebran Domingo de Ramos

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Un día de celebración fue para decenas de fieles católicos el Domingo de Ramos, cuando se conmemora la entrada triunfal de Jesús a Jerusalén en medio de una multitud.

Desde temprano, llegaron a las iglesias de diversas partes de la capital con sus palmas y ramos de olivo para recibir la bendición y participar en la misa que daba inicio a la Semana Santa.

Uno de los puntos con más feligreses fue la Catedral de Lima, donde el cardenal de Lima, Carlos Castillo, lideró un especial acto litúrgico y luego procedió a bendecir las palmas.

ACTUACIÓN. Desde el frontis del Palacio Municipal del Rímac partió Mario Valencia Rivadeneira, conocido como el "Cristo Cholo", para interpretar esta escena bíblica por las calles rimenses y del Centro Histórico de Lima.

Acompañado del burrito "Kokito", traído desde Canta para esta especial actuación, recorrió avenidas y jirones con el elenco de su grupo teatral Emmanuelle, que llevaba palmas en las manos. También participó el alcalde del Rímac, Néstor de la Rosa.

"Señor, queremos vivir en paz, no más muerte, no más violencia, no más horrores", imploró Valencia en el jirón Trujillo, en referencia a la ola criminal que vive el país y que va dejando decenas de víctimas.

Durante su camino, el actor, que interpreta a Jesús desde hace 47 años, realizaba oraciones y era acogido por fieles quienes lo siguieron hasta la Plaza de Armas.

Esta es la primera actuación que el "Cristo Cholo" hará en esta Semana Santa. El jueves representará el bautizo de Jesús en la pileta de la Alameda de los Descalzos.

▪ Actor Mario Valencia interpretó entrada triunfal de Jesús.

OJO AL DATO

Comerciantes aprovecharon el inicio de la Semana Santa para vender palmas y ramos, que iban desde los 3 soles hasta los 6 soles.

▪ Arzobispo de Lima rezó por víctimas.

CARDENAL CONDENA LEYES PRO MAFIAS

"Empezamos Semana Santa en medio de violencia"

"Estamos empezando la Semana Santa en medio de la violencia que han instaurado un conjunto de mafias contra la vida de los peruanos", dijo el arzobispo de Lima, Carlos Castillo, durante el Domingo de Ramos. Además, denunció que "muchos sectores las protegen con leyes" y "no permiten que vivamos en paz". "Necesitamos que se supere estos tiempos de violencia, como se superó en la época del terrorismo", remarcó el cardenal tras enfatizar que se requiere un cambio profundo desde lo humano y social. También rezó por las víctimas de esta ola criminal.

Ailany, Eithan, Alessia y Liam los más populares

En lo que va de este año, reveló el Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec), los nombres preferidos por los padres para ponerle a sus hijas han sido Ailany y Alessia, mientras que en el caso de varones optan más por Eithan y Liam.

▪ Revelan nombres más elegidos por los padres peruanos en los últimos años.

MÁS DE 8 MIL SUFRIERON ALGÚN TIPO DE MALTRATO

AGRESIÓN PSICOLÓGICA AFECTA MÁS A MENORES

Un total de 8587 niños y adolescentes han sufrido algún tipo de violencia a nivel nacional, solo en los dos primeros meses del año, según las atenciones dadas por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP). El grupo etario más afectado ha sido el de los menores de 12 a 17 años, seguido de los que tienen entre 6 y 11 años.

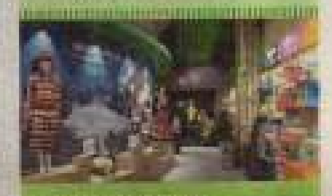
El tipo de violencia que más se perpetra contra la población infantil es la de tipo psicológica, que involucra insultos, humillaciones, etc. Tras esta, se cometen más episodios de violencia sexual. Asimismo, los principales agresores son familiares de las víctimas.

AL GRANO



AGREDEN A MOZO EN EVENTO DE MAGDALENA

Una mujer, que trabaja en una empresa de catering, agredió verbalmente y casi golpea a un mozo, en la inauguración del Parque del Istmo de Panamá, en Magdalena. Según el video, le reclamó que haya dejado entrar a policías que comieron en el evento.



JOYAS DE LA CULTURA PERUANA SE LUCEN EN JAPÓN

Réplicas exactas de los ornamentos del Señor de Sipán, elaborados por artesanos de Lambayeque, se lucen en la Expo 2025 Osaka-Kansai en Japón, donde Perú inauguró su pabellón para mostrar su cultura a millones de visitantes.



ESPERAN VACUNAR A MÁS DE UN MILLÓN DE NIÑOS

A fin de proteger a más de un millón de niños, el Ministerio de Salud realizará la Semana de Vacunación en las Américas a nivel nacional, del 26 de abril al 3 de mayo de 2025. Vacunarán casa por casa y en puntos fijos.



EL ARTE DE COCINAR CON PISU

en 100 RECETAS

PIACENZA ACERO INOX
MARCA EXCLUSIVA



1RA ENTREGA
S/ 34.90
CUCHILLO SANTOKU + RECETARIO

2. TACOMA
3. DEL CHEF
4. NAKIRI
5. TIJERA
6. TRINCHANTE
7. FILETEADOR
8. DESHUESADOR
9. AFILADOR
10. VERDURAS
11. MULTIUSOS
12. PELADOR

Cada entrega incluye un recetario con los **mejores platos de Pierre Pisu Suqueyama** para que te conviertas en todo un chef.

Madera Pakkawood
Diseño Premium

Acero inox diseño damasco

¡ENCUÉNTRALO EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!





INTERVIENEN CAMIÓN CON ZAPATILLAS. Efectivos de la Policía Fiscal intervinieron la noche del sábado un camión pequeño de placa VCW-831, que trasladaba 40 fardos con zapatillas réplicas de reconocidas marcas como Adidas, Nike, Puma, Disney, Capibara, entre otros. Se detuvo a Juan Quispe Domínguez (40) y Estefany Flores Ramos (47), por el presunto delito contra los derechos intelectuales de propiedad industrial.



▪ En video difundieron amenaza contra extranjeros.

ATAQUE EN VENTANILLA

Asesinan de 40 balazos a dos venezolanos

Más de 40 balazos ejecutaron, a quemarropa, despiadados sicarios, uno de ellos al parecer con una mini uzi, contra dos venezolanos, en el distrito de Ventanilla. El barbero John Davis García Malave (23) y Esteban Francisco Guerra Azocar (31) son las víctimas. Esta masacre sucede días después que integrantes de una banda de ese distrito, manipulando metralletas, amenazaron en un video con matar a extranjeros. "Un peruano más que caiga y se van diez de ustedes", aseguró. Ante esta situación, la Policía está alerta para evitar agresiones por xenofobia.

Ahora extorsionan a las familias



▪ Vecinos están aterrados.

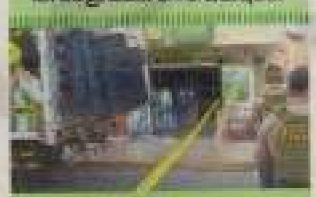
En el distrito de San Martín de Porres ha surgido una nueva modalidad de extorsión que afecta directamente a las familias. Sujetos se presentan como "personal de seguridad privada" y les piden un pago diario o semanal de 7 soles a cambio de proteger su vivienda y su familia.

AL GRANO



BALEAN A CHOFER DE BUS Y QUEDA HERIDO

Venancio Vallejos Pariona (65), conductor de la empresa Translicsa, que cubre la ruta La Victoria-San Martín de Porres, fue atacado a balazos por presuntos extorsionadores la madrugada de ayer en San Martín de Porres. Pistoleros grabaron el ataque.



MATAN A VIGILANTE DE CAMIÓN

José Huamán (50), quien trabajaba como agente de seguridad para una empresa distribuidora de gaseosas, fue asesinado por delincuentes tras recibir tres balazos en la cuadra 5 de la avenida San Pedro, en Chorrillos.

UN MUERTO DEJA PELEA EN PENAL EL MILAGRO

Una pelea de internos en el penal El Milagro, en Trujillo, dejó un muerto y dos heridos, informó el Instituto Nacional Penitenciario. Cristhian Guevara Loya (29), Hostin Figueroa Mendoza (31) y Ronal Calderón Rubio (25), fueron trasladados al hospital, el último llegó sin vida.

EMPLEABAN UNA NUEVA MODALIDAD DE EXTORSIÓN

"Los Malditos de San Martín" caen

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Una nueva modalidad extorsiva traída de Colombia era lo que aplicaban tres delincuentes venezolanos y un peruano, integrantes de la banda "Los Malditos de San Martín". Ellos realizaban una extorsión simultánea para intimidar a los empresarios que eran sus víctimas.

Fueron capturados tras una persecución y balacera en el distrito limeño de Puente Piedra.



▪ Fueron intervenidos a balazos por la Policía.

ASÍ ACTUABAN. "Los Malditos de San Martín" se encontraban realizando un reglaje a un empresario, "El rey de los hostales", cuando fueron intervenidos.

Mientras dos de ellos, en moto, dispararon contra uno de sus locales, al mismo tiempo, los otros dos integrantes de la banda acudían a otro de sus negocios para dejarle un mensaje con amenazas. De esta manera presionaban al empresario.

CAPTURA. Policías de la Brigada Especial Contra el Crimen de Lima Norte arrestaron a los hermanos venezolanos Ángel Sojo (19), "Narizón"; y Moisés Sojo (20), "Viejo"; junto a su compatriota Henyel Orellana (33), "Loco Javi", y al peruano Jesús Silva (27), "Alaraco".

Los cuatro cayeron luego de ejecutar los atentados contra los hostales.

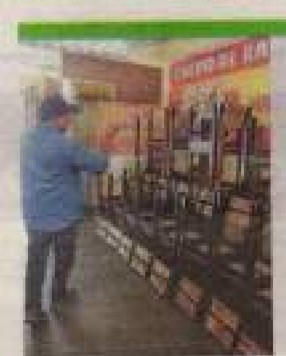
En su poder se les halló un revólver, balas y motos con la inscripción "Plata o plomo"; además de la imagen del narcotraficante Pablo Escobar.

ojo al dato

Tenían en la mira a un empresario dueño de una cadena de hostales en Puente Piedra.



▪ CAYERON TRAS PERSECUCIÓN.



SAN MARTÍN DE PORRES

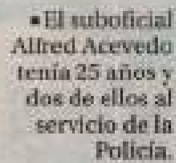
ASALTAN CHIFA Y LOS CAPTURAN

Cuatro delincuentes utilizaron armas de fuego y asaltaron a 30 comensales de un chifa ubicado en la zona de San Diego, en el distrito de San Martín de Porres. Los criminales despojaron a las víctimas de sus celulares y dinero. Las cámaras de vigilancia grabaron el atraco. Llegaron en un auto negro, del que bajaron tres sujetos. Vecinos y agraviados los persiguieron más de un kilómetro hasta que los capturaron. Ellos son Carlos Liza (45), Ángelo Adrián (19), Luis Velásquez (21) y dos menores de 15 y 16 años.

LA LIBERTAD

DELINCUENTE LE DISPARÓ CUANDO TRATABA DE HUIR

Policía muere al enfrentar a sicario



• El suboficial Alfred Acevedo tenía 25 años y dos de ellos al servicio de la Policía.

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Un suboficial de tercera de la Policía Nacional del Perú (PNP) fue asesinado a balazos tras enfrentarse a un presunto sicario, que minutos antes había acribillado a un hombre y dejado herido a un adolescente de 16 años en el Anexo de Vijus, en el distrito y provincia de Pataz, en La Libertad.

EL CASO. El suboficial de tercera Alfred Acevedo Cotrina (25) murió al recibir disparos por parte de un presunto sicario. De acuerdo con la investigación, previamente, el presunto sicario había asesinado a Eder Vera Serin y dejó herido a un adolescente, en una zona deportiva del lugar. Al realizar el Plan Cerco para su intervención, el hombre realizó varios disparos contra los policías, impactando dos de esas balas en el suboficial, que murió en el lugar.

La Policía logró capturar al presunto sicario, identificado como Holiber Waldir Polo Vásquez, quien tenía en su poder un arma de fuego tipo pistola, marca Glock, modelo 19, calibre 9 milímetros Parabellum.

Polo Vásquez fue llevado a la dependencia policial y se le investigaría por el presunto delito contra la vida, el cuerpo y la salud, homicidio de dos personas.

SE PRONUNCIA. La Cámara Legal ACEPOL lamentó el fallecimiento del suboficial a través de sus redes sociales con el siguiente mensaje: "Honor y gloria a nuestros héroes y mártires de la Policía Nacional del Perú".

ojo al dato

El suboficial de tercera Alfred Acevedo tenía dos años de servicio y era parte de la promoción "Protectores de la democracia".



LAMBAYEQUE

OBREROS DAN PALIZA A RATERO

CHICLAYO. Obreros de construcción civil atraparon a un presunto delincuente, de apellido Purihuamán, que junto con un cómplice pretendían asaltar una empresa constructora, en el distrito de Tumán. Lo golpearon hasta que llegó la Policía.

LAMBAYEQUE

EXPLOSIÓN DE CISTERNA DEJA DOS TRABAJADORES FALLECIDOS



CHICLAYO. Dos soldadores murieron trágicamente, luego que una cisterna de combustible explotara en la provincia de Chiclayo. Erick Rivera Suárez (32) y Luis Ángel Arcela Távara (30), ambos naturales de la provincia de Sullana (Piura), se encontraban realizando trabajos de soldadura en un nuevo grifo cuando se generó la explosión, por motivos que las autoridades investigan.

AREQUIPA

ROBA AUTOPARTES FUERA DE IGLESIA



AREQUIPA. Un ladrón aprovechó la acumulación de vehículos en los exteriores de la iglesia de Chapi Chico, en el distrito de Miraflores, por la celebración de Domingo de Ramos, para romper una ventana y robar la memoria y la radio del auto de placa VAM-557, que estaba estacionado en la parte posterior de la iglesia.



EN DOMINGO DE RAMOS SALUDA A FIELES Y RELIGIOSOS

Papa Francisco se da un baño de multitudes

EL VATICANO

↗ AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Aún convaleciente tras la grave neumonía bilateral que semanas atrás lo tuvo al borde de la muerte, el papa Francisco apareció ayer por sorpresa en la plaza de San Pedro de El Vaticano, donde saludó a fieles y religiosos durante la misa del Domingo de Ramos.

El pontífice argentino, de 88 años, apareció sentado en su silla de ruedas con un aspecto bastante saludable, sin las hasta hace poco inseparables cánulas nasales para recibir oxígeno.

Durante su breve aparición, el santo padre dio la vuelta a la plaza y estrechó las manos de los fieles. Además, repartió dulces a los niños, antes de desear desde el altar situado frente a la Basílica de San Pedro un "feliz Domingo de Ramos, (una) feliz Semana Santa".

SORPRESA. La de ayer es una nueva aparición sorpresa del papa. La primera que hizo fue el domingo pasado frente a la Basílica de San Pedro; luego, el miércoles, recibió al rey Carlos III de Inglaterra y a la reina Camila, pese a que la reunión había sido cancelada. El jueves, visitó la Basílica de San Pedro para ver las obras de renovación y orar ante la tumba de Pío X; y el sábado rezó en la Basílica de Santa María la Mayor, su basílica preferida.

ojo al dato

En su oración dominical del Ángelus, el papa pidió por la paz en el mundo y lamentó el derrumbe de la discoteca Jet Set en Santo Domingo.

ESTADOS UNIDOS



TRUMP SE REÚNE HOY CON BUKELE

WASHINGTON. El mandatario de Estados Unidos, Donald Trump, llamó "presidente B" a su homólogo de El Salvador, Nayib Bukele, y confesó estar feliz por la reunión que hoy sostendrán ambos. Estrechará relaciones con su socio centroamericano y la cooperación en inmigración. Bukele está llano a recibir más inmigrantes ilegales expulsados por Estados Unidos y encerrarlos en su temida megaprisión Ce-

ARGENTINA

PERUANA SUFRE ATAQUE RACISTA Y CANCILLERÍA DEL PERÚ ALZA LA VOZ

BUENOS AIRES. El Ministerio de Relaciones Exteriores del Perú rechazó "las agresiones verbales sufridas por una connacional en situación de vulnerabilidad (...) mientras era intervenida" en Buenos Aires, capital de Argentina. La adulta mayor, conocida como Blanquita, vendía medias en la avenida Corrientes y activistas del colectivo xenófobo "Buenos vecinos" la insultó para botarla de la zona. Le gritaron insultos racistas, como "negra peruana", y amenazaron con llamar a la Policía, que llegó, y la mujer se desmayó.

FRANJA DE GAZA

ISRAEL HACE VOLAR ÚLTIMO HOSPITAL

GAZA. Un ataque aéreo israelí destruyó ayer el último hospital que funcionaba en la ciudad de Gaza. Las bombas derribaron las unidades de cuidados intensivos y cirugía del Hospital Bautista Al Ahli.

ECUADOR

PRESIDENTE DANIEL NOBOA GANA Y LOGRA REELECCIÓN

QUITO. El presidente de Ecuador y candidato de Acción Democrática Nacional (ADN), Daniel Noboa, resultó ayer reelegido en segunda vuelta sobre la opositora correísta de Revolución Ciudadana (RC), Luiza González. Anoche, con datos del Consejo Nacional Electoral (CNE) al 82,58 % de actas válidas escrutadas, Noboa tenía el 55,95 % de votos y González el 44,05 % con una ventaja irreversible.

ARGENTINA



OBREROS MUEREN AL INHALAR GASES TÓXICOS

CÓRDOBA. Dos obreros, de 21 y 35 años, fallecieron mientras realizaban tareas de mantenimiento en los tanques de una fábrica de dulce de leche en Río Primero. Ambos se habrían desvanecido por inhalar gases tóxicos generados al tratar residuos orgánicos.



TERROR EN EL AIRE. El vuelo KL743 de la aerolínea KLM, que partió el sábado de Ámsterdam hacia el Aeropuerto Internacional Jorge Chávez (Perú), retornó y aterrizó de emergencia en los Países Bajos tras una fuga de humo en la cabina. El avión liberó combustible para aterrizar en el aeropuerto de Schiphol.



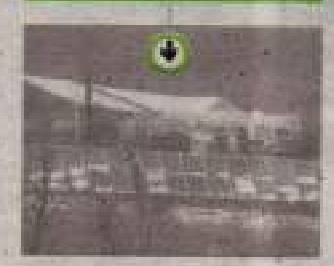
SUECIA



FABRICAN AUTO CON MILES DE PIEZAS DE LEGO

➡La empresa sueca Brickscale AB, especializada en la creación de modelos de Lego a escala real, fabricó paso a paso, con más de cuatro mil horas de trabajo, un auto con piezas armables. El vehículo usa llantas normales y se mueve con un generador eléctrico de motor.

ESTADOS UNIDOS



OTRO AVIÓN SE ESTRELLA EN RACHA FATAL

➡Una avioneta se estrelló en el condado de Columbia, en el estado de Nueva York, con el saldo de al menos un muerto entre los ocupantes que iban en el bimotor Mitsubishi MU-2B. Se trata de un nuevo accidente tras las recientes y fatales caídas de un helicóptero en Nueva York y una aeronave en Florida.

FOTOLOCA



ESTADOS UNIDOS

PROTESTAN POR ESTATUA DE MUJER DESNUDA QUE "RESPIRA"

➡Protestas de sectores conservadores, que han puesto el grito en el cielo, desata una estatua de 45 pies (casi 14 metros) de una mujer desnuda en la Plaza Embarcadero de San Francisco. La obra de arte de metal, llamada "R-Evolution", se inauguró con música, luces y actividades artísticas. Diseñada para brillar de noche y parecer "respirar" mediante motores internos, la estatua busca representar fuerza y compasión. Sus críticos piden que sea vestida por "indecente".



VUELVE A LA FÓRMULA 1 A LOS 85 AÑOS CON CASCO HISTÓRICO

BARÉIN

➡A los 85 años y tras medio siglo de hacerlo en competencia, el tricampeón de Fórmula 1 Jackie Stewart volvió a correr en su Tyrrell. En la antesala del Gran Premio de Baréin, condujo con un casco que será subastado con fines benéficos, por una gran cantidad de dinero porque llevará la firma de los campeones de la F1, incluido Michael Schumacher, quien postrado desde 2013 estampó su rúbrica con ayuda de su esposa, Corinna.

BRASIL



BOLSONARO ES OPERADO DEL INTESTINO

➡El expresidente brasileño Jair Bolsonaro fue operado ayer por una obstrucción intestinal, una de las secuelas al ser apuñalado en el abdomen en 2018 y por lo que se le intervino antes.

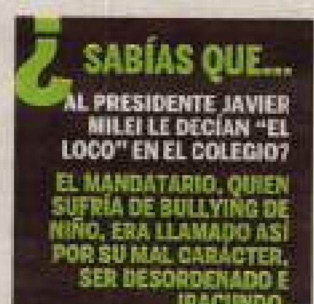
ASÍ FUE

COREA DEL SUR



SACAN VIVO A OBRERO DEBAJO DE DERRUMBE

➡Tras el derrumbe de una obra del Metro en Gwangmyyeong, cerca de la capital Seúl, un trabajador quedó atrapado a 30 metros bajo tierra y luego de 13 horas fue rescatado consciente y se le llevó a un hospital. Antes del colapso, evacuaron a trabajadores por el riesgo de colapso en un conducto de ventilación. Continúa la búsqueda de otra persona que se teme siga bajo la escombros.



¿SABÍAS QUE...

AL PRESIDENTE JAVIER MILEI LE DECÍAN "EL LOCO" EN EL COLEGIO?

EL MANDATARIO, QUIEN SUFRÍA DE BULLYING DE NIÑO, ERA LLAMADO ASÍ POR SU MAL CARÁCTER, SER DESORDENADO E IRACUNDO.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936098953
2818677



Sigue los consejos del Dr. José Luis Pérez Albela en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario Ojo

CAUSAS

Estrés y trastornos hormonales. El estrés prolongado puede alterar el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, afectando la producción de hormonas clave para el metabolismo y los niveles de energía, así como generar disfunciones tiroideas.

Disfunción del sistema inmune. Podría estar relacionada con una respuesta anormal del sistema inmunológico, provocando inflamación crónica en el organismo.

Alteraciones del sueño. El insomnio o un sueño de mala calidad pueden agravar la fatiga y deteriorar el bienestar general.

Infecciones virales o bacterianas. Algunas infecciones, como el virus de Epstein-Barr, han sido asociadas con el desarrollo del síndrome de fatiga crónica.

Deficiencias nutricionales. La carencia de vitaminas y minerales esenciales, como hierro, vitamina B12 y magnesio, puede contribuir a una fatiga persistente.

Toxinas. El consumo de drogas, tabaco, así como la exposición a metales pesados como el mercurio, puede afectar negativamente el organismo y contribuir a este síndrome.







ESTRATEGIAS PARA RECUPERAR LA ENERGÍA

Nutrición. Consumir alimentos ricos en antioxidantes, grasas saludables y proteínas de alto valor biológico, como los cereales andinos (quinua, kiwicha, kañiwa y cebada), además de legumbres, puede ayudar a mantener niveles de energía estables durante el día. También es recomendable eliminar los alimentos alergénicos, y evitar al máximo los lácteos de vaca y los azúcares refinados.

Prebióticos y probióticos. Mantener una microbiota intestinal saludable mediante una dieta rica en fibra, alimentos fermentados o suplementos probióticos mejora la absorción de nutrientes y fortalece el sistema inmunológico.

Magnesio y suplementación. El uso de suplementos de magnesio de alta biodisponibilidad ha mostrado efectos positivos: el 80 % de los pacientes que los recibieron reportaron mejoras, incluyendo un aumento en los niveles de energía. También pueden ser beneficiosos el betacaroteno, la vitamina C, el ácido pantoténico, el zinc y la vitamina B12 en su forma activa (metilcobalamina), ya que contribuyen a reducir la fatiga, aliviar contracturas musculares y optimizar la función neurológica.







USAR ACE
INTE

FAT
RAZ
CUI

Sentirte cansado t
tiempo, aunque
descanses bien, pu
ser más que simple
agotamiento. El sín
de fatiga crónica es
condición que te de
energía, con dolore
insomnio y dificulta
concentrarte, afect
seriamente tu calid
vida.

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

ESENCIALES, PRACTICAR EJERCICIOS DE BAJA
AD Y CONSUMIR INFUSIONES DE HIERBAS
VORECEN EL BIENESTAR GENERAL

GA CRÓNICA: ONES Y ADOS

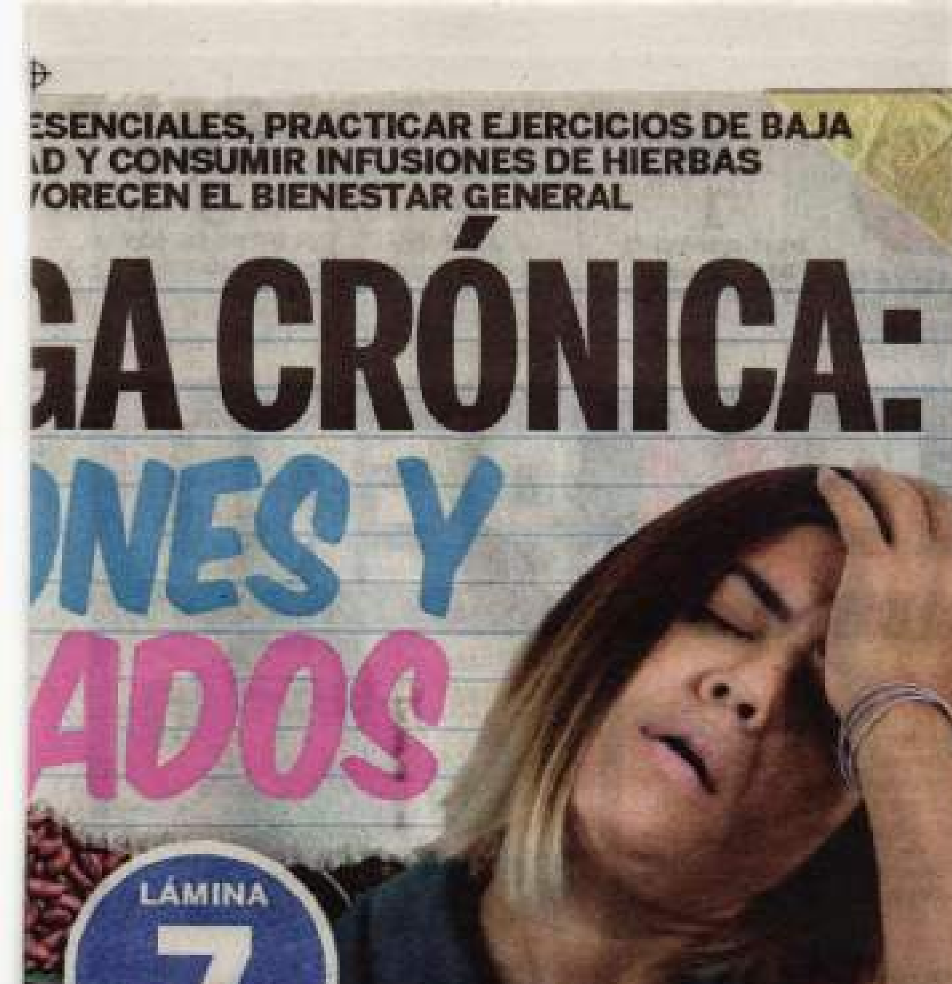
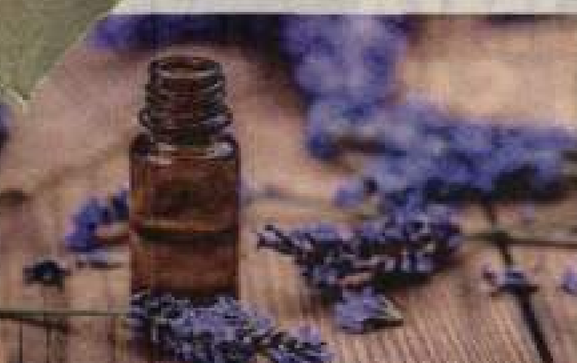


LÁMINA 7

TERAPIAS NATURALES Y ALTERNATIVAS



Aceites esenciales. El aceite esencial de lavanda puede favorecer un sueño más reparador, mientras que el de menta brinda una sensación de energía y alerta.

Fitoterapia. Adaptógenos como la ashwagandha y el ginseng, así como la equinácea y el regaliz, pueden contribuir a reducir el estrés y mejorar la resistencia física y mental.

Infusiones de hierbas. Tés de jengibre, manzanilla y salvia resultan beneficiosos para aliviar procesos inflamatorios y favorecer la relajación.

Higiene del sueño. Establecer una rutina de descanso regular y limitar la exposición a pantallas antes de dormir mejora significativamente la calidad del sueño. Puedes profundizar en este tema en nuestro libro El sueño sagrado: ¡dormir bien es vital!

Ejercicio de baja intensidad. Actividades como yoga, tai chi, pilates y caminatas suaves ayudan a fortalecer el cuerpo sin sobrecargarlo, promoviendo el bienestar físico general.

Terapias complementarias. Tratamientos como la acupuntura, la medicina ayurvédica y la hipertermia pueden integrarse como parte de un enfoque terapéutico integral.





EL SUEÑO SAGRADO

CONCLUSIÓN

La fatiga crónica es una condición compleja con múltiples causas. Adoptar una combinación de estrategias nutricionales, terapias naturales y una buena higiene del sueño puede ayudar a mejorar los niveles de energía y la calidad de vida. Si los síntomas persisten, es recomendable consultar a un profesional de la salud para un abordaje personalizado.



5 CANDIDIASIS: EQUILIBRIO Y SALUD EN EL ORGANISMO 7 ABR
6 PARÁSITOS EN NIÑOS: QUÉ SABER Y CÓMO ACTUAR 11 ABR
7 FATIGA CRÓNICA: RAZONES Y CUIDADOS 14 ABR
8 INTESTINO SALUDABLE: CLAVES PARA UNA MEJOR DIGESTIÓN 18 ABR
9 MOVILIDAD Y CONFORT: ESTIRAMIENTOS PARA LA LUMBALGIA 21 ABR
10 RESPIRA MEJOR: ESTRATEGIAS EFECTIVAS PARA ALIVIAR LAS ALERGIAS 25 ABR

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC



FINANZAS INTELIGENTES

AHORRO EN COMPRAS DEL HOGAR

1 PLANIFICACIÓN Debe hacer una lista antes de ir al mercado y evitar compras innecesarias.

2 DESCUENTOS Puede aprovechar las promociones y cupones para reducir sus gastos.

3 COMPARACIÓN Compare precios de productos en distintas tiendas para encontrar la mejor oferta.

#APUÉSTALEALPERÚ

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MANTENER LAS FINANZAS ORGANIZADAS

¿Cómo usar la tarjeta de crédito?

REDACCIÓN |

Pagar con tarjeta de crédito no es lo mismo que financiar una compra en cuotas. Muchos no conocen bien la diferencia y terminan pagando mucho más de lo que pensaban. Saber cuándo usar cada opción es clave para evitar sorpresas.

En ese sentido, Alfredo Marín, subgerente de Pasivos de BanBif, explicó cómo aprovechar al máximo cada tipo de tarjeta y compartió algunos consejos prácticos para mantener las finanzas organizadas.

USO. Pagar al contado con la tarjeta de crédito ayuda a mejorar el récord crediticio y permite aprovechar beneficios como puntos, millas o cash back. Usarla de esta manera es ventajoso, siempre que se pague el total dentro del ciclo de facturación.

FINANCIAR. Cuando no se tiene el dinero, la tarjeta de crédito permite financiar compras, pero es importante tener en cuenta que los intereses son elevados. Este recurso debe usarse solo cuando sea estrictamente necesario para evitar complicaciones financieras.

PLANIFICACIÓN. Es importante planificar cuándo y cuánto pagar con la tarjeta de crédito para evitar gastos impulsivos. Al hacerlo, se garantiza que los pagos no afecten las finanzas personales a largo plazo. Una buena organización y control financiero son esenciales para mantener el equilibrio económico.

1 **CONTROL.** **No gastar más de lo que se gana evita endeudamientos innecesarios. Hacer ajustes a tiempo ayuda a prevenir que un desbalance afecte la calidad de vida y genere tensiones dentro del entorno familiar o con las personas más cercanas.**

2 **HÁBITOS DE AHORRO.** **Cambiar pequeños gastos semanales por opciones más económicas, como llevar algo preparado desde casa o caminar cuando sea posible, puede reducir egresos hasta en un 30%, generando ahorros reales que fortalecen las finanzas personales.**

3 **ORGANIZACIÓN FINANCIERA.** **Establecer metas concretas y seguir un presupuesto mensual ayuda a ordenar el dinero. Automatizar depósitos o tener imágenes del objetivo en el celular o laptop refuerza el compromiso con lo que se quiere lograr.**

31 % **de las compras en línea en Perú se realizaron con tarjeta de crédito durante el 2024.**

TÍO BILLEGAS

CON LA COMIDA NO SE JUEGA

¡Habla, sobrino! ¿Te acuerdas del roche con las conservas en Qali Warma? Bueno, ahora se llama Wasi Mikuna. Pero ya sabes, aunque le pongan otro nombre, los problemas siguen igualitos. Ya se reportaron niños intoxicados en varias regiones. Y ojo, estamos hablando de comida que reciben más de cuatro millones de escolares en todo el país. ¡Así no juega Perú!

No es solo un plato de comida, es el futuro de millones de niños. Está claro que comer bien ayuda a que se concentren mejor y aprendan más. Para muchas familias, ese desayuno en la escuela es clave: puede ser la diferencia entre un niño que llega con energías y otro que va con el estómago vacío, sin fuerzas pa' nada.

"PARA MUCHAS FAMILIAS, ESE DESAYUNO EN LA ESCUELA ES CLAVE: PUEDE SER LA DIFERENCIA ENTRE UN NIÑO CON ENERGÍAS Y OTRO QUE VA CON EL ESTÓMAGO VACÍO."

Dinero hay, porque el programa recibe más de S/ 2,600 millones al año, pero si esa plata no se usa bien, de nada sirve. Se necesita un sistema de compras transparente y una supervisión firme. Y lo más básico, sobrino: que nuestras autoridades recuerden lo que alguna vez les enseñaron de niños: con la comida no se juega.

Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tio@billegas.pe

Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

DATOS IMPERDIBLES

1 Salud laboral
En un entorno laboral cada vez más exigente, elegir dónde y cómo trabajar, poner límites y tener voz en decisiones mejora el bienestar, según Rosa María Fuchs, experta de la Universidad del Pacífico.

2 Reclamo efectivo
Muchos no reclaman tras una mala compra, pero hacerlo bien marca la diferencia al identificar el problema, reunir pruebas, registrar el reclamo y, si es necesario, escalarlo a INDECOPI, logrando un mercado más honesto.

3 Incrementar ventas
Para aumentar sus ventas, los emprendedores deben tener presencia en línea, aceptar pagos digitales y cuidar a sus clientes. Expertos de Niubiz aseguran que esto ayuda a vender más, ganar confianza y crecer con seguridad.



EN MEDIO DE UN CLIMA DE RECLAMOS, SPORTING CRISTAL DERROTÓ 1-0 A CUSCO FC Y SIGUE PELEANDO POR EL TÍTULO DEL APERTURA

BRINDIS CON CRISTAL

Luego de la tormenta, la calma parece haber llegado a Sporting Cristal ya que venció 1-0 a Cusco FC en un partido emocionante y donde el árbitro Diego Haro fue gran protagonista. En el estadio Alberto Gallardo no hubo presencia del grueso de las barras del club, las de las tribunas norte y oriente, y estas se dedicaron a protestar en las afueras contra la directiva del equipo. Más allá de ello, el resultado puso a los rimenses cuartos con 13 unidades y dejó a los cusqueños novenos con 10 puntos.

Távara anotó de penal y golero celeste atajó otro

El encuentro fue casi de total dominio de los celestes, que convirtieron al portero Pedro Díaz en una de las figuras del cruce, aunque el juego de los locales lució muy desordenado. Esto porque el supuesto 3-4-3 que lanzó el técnico interino de Cristal, Jorge Soto, tuvo mucho ataque, pero poca creatividad.

El ex jugador lanzó a Maxloren Castro, Christofer Gonzales, Santiago González, Misael Sosa e Irven Ávila buscando el gol, pero en muchas ocasiones estos jugadores se estorbaron. El "cholito" tuvo la primera antes de los dos minutos y luego Castro asustó con un tiro desde lejos (16') aunque el duelo se rompió a los 42', cuando el juez Haro mostró la segunda tarjeta amarilla y por consiguiente la roja al lateral Marlon Ruidías. Eso generó reclamos en la banca visitante y un asistente del técnico Miguel Rondelli también fue expulsado por casi querer golpear al árbitro.

En el segundo tiempo Cristal arreció y el portero Díaz salvó las chances de Sosa (54') y González (64') y también hubo un gol anulado a Martín Távara. Hasta que a los 82', el VAR llamó a Diego Haro y este cobró penal por mano de Aldair Fuentes. Távara se encargó de poner el 1-0, pero minutos después el golero rimense Diego Enríquez le hizo una falta en el área a Juan Tévez. Lucas Colitto ejecutó y el "1" rimense bloqueó el tiro y se ganó los aplausos al salvar a su equipo que sigue en la pelea.



“No me voy a comer una expulsión por decir absolutamente nada, pueden buscar los audios, no dije absolutamente nada”



JUAN CRUZ DOLADO
Arquero del Cienciano

“El vocero o asesor, no solamente tiene que decir, sino que Julio César (Uribe) ya tiene que meterse hasta el fondo”

DIEGO PENNY
Ex portero de Cristal

“Hernán Barcos y Guerrero me dan confianza, me arropan como se dice, porque soy el menor, estoy contento por [illegible]o”

PIERO CARI
Volante de Alianza Lima

“Fabián Bustos es un entrenador que no acepta las críticas. Esa es la realidad. El ego es muy grande en él, me parece”

CARLOS GALVÁN
Ex defensa de la “U”

CREMAS REMONTARON Y GANARON 4-1 A MELGAR

La “U” sacó la garra



• El "Tunche" Rivera anotó doblete y cerró el triunfo merengue.

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La garra está intacta. Si algo caracterizó siempre a Universitario en su rica historia fue voltear los partidos.

Ayer los cremas recordaron esto y en una gran segunda parte vencieron 4-1 a Melgar. Los dueños de casa en el complemento pasaron por encima de un cuadro rojinegro que hasta antes de este choque había ganado todos sus encuentros.

Luego de una primera etapa en la que casi no inquietaron el arco de Carlos Cáceda y permitieron que los sureños se adelanten en el marcador con un tanto de Kenji Cabrera (03'), los merengues se crecieron y remontaron.

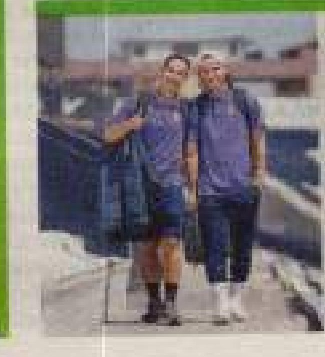
La "U" de los segundos 45' fue un vendaval que dejó mal parado al dominó que en un partido recibió más goles que en sus anteriores siete compromisos.

Álex Valera (49') a pase de José Carabalí hizo el 1-1. Jairo Concha, que reemplazó a Horacio Calcaterra sobre los 63' adelantó a los merengues con remate desde fuera del área. A estas alturas del partido, los arequipeños no existían y así llegó el 3-1 vía José Rivera (67') que había sustituido a Jairo Vélez.

La visita recién reaccionó en los últimos 15', pero ya era tarde. Kenji Cabrera y Christian Bordacahar lo intentaron de cabeza y sus remates salieron desviados. El que sí acertó fue el "Tunche" que a los 90' cerró la cuenta.

ojo al dato

Ayer, Comerciantes Unidos fue goleado 4-0 por Sport Boys, mientras que ADT y Binacional empataron 1-1.



ANTE GARCILASO

ALIANZA SE LA JUEGA EN CUSCO

Alianza Lima se jugará hoy gran parte del Apertura cuando visite a Deportivo Garcilaso en el cierre de la fecha 8 desde las 7:30 p.m. Los blanquiazules no tendrían a Carlos Zambrano debido a algunas molestias y Jhoao Velásquez haría dupla con Renzo Garcés en la zaga. En la volante, el juvenil Piero Cari sería la sorpresa reemplazando al suspendido Pablo Lavandeira. Garcilaso es uno de los invictos del Apertura. El árbitro será Joel Alarcón.

LA COLUMNA DE EL OJÓN

por: el calidoso

HASTA BOLIVIA FUE AL MUNDIAL SUB-17 Y NOSOTROS HICIMOS UN PAPELÓN

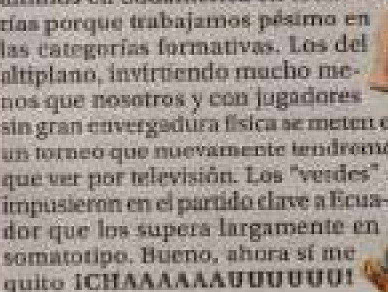
Hola, holaa, holaaa, holaaaaa, mi gentita, vengo más embalado que los hinchas de Sporting Cristal aplaudiendo a sus canteranos Diego Enríquez y Maxloren Castro. El portero y el extremo, que jugó de carrilero, fueron lo mejor de un Sporting Cristal que ganó sufriendo a un Cusco FC que falló un penal y terminó con diez jugadores. Una vez más el aficionado celeste hizo notar su protesta contra los dueños del club no llenando el Alberto Gallardo y parece que la cosa tienen para rato. Eso sí, más allá de los tres puntos, fue un espanto el esquema de Jorge Soto. Nadie lo entendió. **¡CHEEEEESSSSSS!**

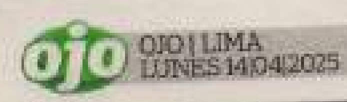


No todo es felicidad en Matute, el que está "volando" es Bassco Soyer que vio cómo sus compañeros juveniles debutaron en el Morumbí y a él el "Pipo" ni lo miró, a pesar de tenerlo entre los suplentes y ser el jugador sub-20 con más experiencia. Parece que los jefes ya saben que el hábil volante no renovó con Alianza porque tendría todo arreglado para irse al extranjero y por eso lo estarían castigando, postergándolo. **¡OJITO, OJITO!**

Los hinchas de Melgar siguen preguntándose ¿Porqué salió tan tarde el castigo para su jugador Horacio Orzán si la expulsión fue hace varios días? Los rojinegros tienen claro que esto es una venganza de alguien de San Luis, porque en su día fueron los únicos que se opusieron a la llegada del nuevo operador de los derechos de televisión. A propósito de esto, a los characatos se les debe los derechos del 2023 y todavía no les pagan. **¡HUUUUMMMMM!**

La clasificación de la selección sub-17 de Bolivia al mundial de clubes confirma que somos los últimos en Sudamérica en todas las categorías porque trabajamos pésimo en las categorías formativas. Los del altiplano, invirtiendo mucho menos que nosotros y con jugadores sin gran envergadura física se meten en un torneo que nuevamente tendremos que ver por televisión. Los "verdes" se impusieron en el partido clave a Ecuador que los supera largamente en somatotipo. Bueno, ahora sí me quito **¡CHAAAAAAUUUUUU!**






▪ Liverpool está a dos victorias del campeonato.

"REDS" GANARON Y LIDERAN LA PREMIER

Liverpool se encamina a recuperar la corona

Liverpool quedó a solo dos victorias de volver a ganar la Premier League luego de cuatro temporadas, esto tras vencer 2-1 de local a West Ham. Los goles fueron de Luis Díaz (18') y Virgil van Dijk, este último de manera agónica a los 89', tres minutos después que la visita igualara con un autogol de Robertson.

Los "Reds" llegaron a los 76 puntos y le sacan 13 al Arsenal a 6 jornadas para el final, por lo que ganando sus encuentros contra Leicester (visita) y Tottenham (local) se proclamarán campeones.

En otro encuentro, Manchester United (14° con 38) fue apaleado 4-1 por Newcastle (4° con 56), y Chelsea (6° con 54) no pasó del 2-2 en casa contra Ipswich.


▪ El francés fue echado de una cancha por cuarta vez en su carrera.

DELANTERO FUE EXPULSADO PERO MERENGUES VENCIERON

Mbappé de rojo y el Madrid azul

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Vitoria.- Se le cruzaron los cables. Molesto porque el árbitro no cobró lo que él entendía como claras faltas, Kylian Mbappé decidió tomar justicia por su propio medio. Cuando se jugaban 37' del partido, que terminó ganando 1-0 el Real Madrid (2° con 66) al Alavés, el francés entró con fuerza desmedida a la tibia de Antonio Blanco y el árbitro a instancias del VAR cambió la inicial amarilla por una tarjeta roja merecidísima.

El crack galo, que no estuvo metido en el partido en el tiempo que estuvo sobre la cancha de Mendizorroza, no reclamó la expulsión y al final del encuentro acudió al vestuario de los locales y pidió disculpas al volante que paradójicamente fue formado en el Madrid.

Por esta expulsión, que es la cuarta en la exitosa carrera de "Donatello", el delantero se expone a un castigo de una a tres fechas, pero en el club madrileño confían en que su estrella estará en la final de la Copa del Rey ante el Barcelona el 26 de abril, porque no hubo lesión y solo se perderá los encuentros ante el Getafe y Athletic de Bilbao.

En el partido, cuando se jugaban los 33', Eduardo Camavinga con un disparo desde fuera del área luego de una pared con Federico Valverde hizo el único tanto del partido. El Alavés, que también terminó con diez por roja a Manuel Sánchez (67') ya no pudo darle vuelta al resultado.

ojo al dato

Gonzalo Montiel, lateral argentino de River, denunció a su ex abogado por robarle US$ 700 mil, parte del premio por el Mundial.



"NO TE MUERAS POR MÍ" EN EL EXTRANJERO. El actor Juan Carlos Rey de Castro está feliz porque la cinta "No te mueras por mí", que protagoniza con Ximena Palomino, se presentará en Bolivia, Colombia y Ecuador. "Es un orgullo, hicimos un lindo trabajo", dijo.

DICE QUE ESTÁ CONFABULADA CON CUEVA

Pamela López no cree en Melissa Klug

Pamela López indicó que no cree en las declaraciones que dio Melissa Klug en "El valor de la verdad", donde negó haber tenido un "affaire" con Christian Cueva y aseguró que está confabulada con el futbolista. "No le creo y no porque no es creíble lo que dice, sino porque el padre de mis hijos (Christian) me lo contó con lágrimas en los ojos, de rodillas, con mocos, babas y pidiéndome perdón. Siento que están jugando a la par y que están confabulados", sostuvo López.

Asimismo, López y "Tenchy" Ugaz se reencontraron en el programa "Esta noche", donde desmintieron haber tenido un romance clandestino, tal como lo señaló Melissa Klug.



•Melissa Klug dijo que con Cueva son solo amigos.

EN SHOW CÓMICO

Gabriela y Alfredo se confiesan

Gabriela Serpa y Alfredo Benavides estrenarán un show de comicidad y baile, donde se dirán todo lo que sienten el uno por el otro.

"Nos vinculan como si fuéramos pareja, no me incomoda pero todos hacen referencia a algo que no es. Por eso vamos a hacer un espectáculo, la primera semana de junio", dijo Alfredo.



Roxana Molina aconseja a la Franco

•PAMELA FRANCO Y CHRISTIAN CUEVA

✍ JESSICA LINO

"Que lo exprima para que saque harta plata", fue el consejo de Roxana Molina a su compañera Pamela Franco, al ver su nuevo videoclip "Hasta el fin del mundo", donde participa el futbolista Christian Cueva.

El nuevo tema de la chiclayana se encuentra en el puesto tres de tendencia, siendo superado por dos canciones de "Corazón Serrano" que lidera los dos primeros lugares, pero superando al reciente "Las mujeres también se equivocan", de Yahaira Plasencia, que se sitúa en el puesto 7.

"Definitivamente, ellos (Pamela y Cueva) no pierden el tiempo y no tendrían por qué. Si ven que la situación ahorita es para facturar, que aprovechen, igual la gente va a hablar, criticar. Así que, si a Pamela Franco le funciona meter a Cuevita, que lo aproveche", dijo Roxana.

-Entonces, que siga grabando con Cueva y no haga caso a las críticas...

Que lo exprima para que saque harta plata.

De otro lado, ante el fin del programa "Ocho locos" este miércoles 16 de abril, Roxana se mostró agradecida con Aldo Miyashiro por la oportunidad de debutar como conductora en televisión.

"Hicimos un buen equipo, nos hemos hecho patas. He aprendido bastante siendo mi primera vez como conductora y feliz que haya sido en América Televisión. Feliz por la oportunidad y vamos a romperla el último día", finalizó.

DICE QUE NO HAGA CASO A CRÍTICAS Y QUE SIGA FACTURANDO CON CUEVA PARA QUE SAQUE HARTA PLATA

ojo al dato

Roxana Molina, junto a Andrea San Martín y Leysi Suárez estrenaron su podcast "Cachudas, pero conchudas" y continúan con sus shows.



Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... **ALEJANDRA BAIGORRIA** sigue paseando por Miami y es que, a pesar que solo faltan unos días para su boda con **SAID PALAO,** la "Gringa de Gamarra" continúa con la chamba... **NELLY ROSSINELLI,** jurado de "El gran chef famosos", estrena este martes su programa de cocina en su canal de YouTube y tendrá grandes invitados... **MELISSA LOBATÓN,** hija menor de **MELISSA KLUG,** desmintió que esté en la dulce espera... El hijo mayor de **FLOR POLO** cumplió 13 años y su mamá le organizó una fiestita. Su papá **NÉSTOR VILLANUEVA** no estuvo presente y es que los problemas judiciales entre ambos les impide llevar una relación cordial. El cantante ha dicho que solo quiere ver a sus hijos y llevar la fiesta en paz... Nos vamos, nos vemos mañana.



AL GRANO



KIKE ESPERA RECUPERACIÓN DE "YUCA"

Kike Suero espera la pronta recuperación del humorista Enrique Espejo "Yuca", quien continúa en la Unidad de Cuidaos Intensivos, tras sufrir una aparatosa caída.

LUCHO ARROCHA EL SILLÓN ROJO

Lucho Cuéllar indicó que no tiene interés en volver a sentarse en el sillón rojo de "El valor de la verdad". "Estoy perfil bajo y alejado de los escándalos", mencionó el cantante.



Romina abre puertas a Angie

AFIRMA QUE CREE EN CAMBIO Y PODRÍA VER A SUS HIJOS

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Romina Gachoy dijo estar segura que este año Angie Jibaja logrará reencontrarse con sus hijos después de cinco años, ya que cree en su cambio.

Hace más de un año, la exmodelo se presentó en el departamento de Santa María, deseando entregarle a sus hijos un regalo por Navidad, encontrándose con el rechazo de ellos, quienes le pidieron que se retire.

"Todo está más tranquilo, pero todo va a depender de los chicos, de lo que ellos quieran y los pasos que quieran dar con este tema (ver a su mamá). Yo estoy contenta de ver la mejoría (de Angie), es una grata noticia que se estaba esperando hace mucho tiempo, y este año al parecer hay una luz de esperanza que cambie para bien. Todo es paso a paso", explicó.

Asimismo, la uruguaya aclaró que la decisión de que la "Chica de los tatuajes" no haya podido ver a sus hijos, no dependió de ella ni de Jean Paul Santa María.

"La gente lo tiene súper claro todo, son años en los que yo he mediado para que todo se dé de la mejor manera y eso no cambió nunca. Han habido etapas que ella (Angie) estuvo mal y sumergida en esto (drogas), que es una enfermedad muy complicada. Hoy por hoy que viene demostrando cambios, ganas de hacer las cosas bien, obvio que se va a abrir todas las puertas para que todo sea diferente, pero eso no ha dependido de mí, ni de Jean Paul, ni de los chicos, eso solo y únicamente ha estado en sus manos", finalizó.

ojo al dato

El cantante Jean Paul Santa María tiene la custodia de sus menores hijos, fruto de su relación con la modelo Angie Jibaja.

ANGIE JIBAJA

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Pasará buenos momentos al lado de su pareja en cuanto termine su jornada laboral. Relájese y disfrute la velada. Debe practicar algún deporte.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Aparecerán hechos que complicarán la jornada laboral casi sin darse cuenta. No le dé tregua a la competencia y demuestre su capacidad.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Nuevas oportunidades en lo laboral o profesional se aproximan en el horizonte. Manténgase alerta para aprovecharlas al máximo.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Debe ser muy comprensivo con las situaciones negativas de las que su pareja pueda ser responsable. Simplemente, nadie es perfecto.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Buscará darle punto final a ciertos retrasos en importantes asuntos de trabajo. Por eso no habrá tiempo para otras cosas.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Vivirá momentos de tensión en el trabajo porque habrá una mala energía en el ambiente. Controle sus impulsos y evite las discusiones.



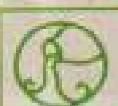
LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
No postergue el trabajo de la jornada de hoy por ninguna circunstancia; hay temas que necesitan ser resueltos. De ser necesario, busque ayuda.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
La flojera intenta apoderarse de su ser, pues se siente agotado por momentos en el trabajo. Siempre muéstrese positivo y responsable.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Ciertos problemas recientes con la pareja rondarán su cabeza, afectando notablemente su desempeño laboral. Intente calmarse. Suerte.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Deberá dividir bien su tiempo entre el trabajo y el bienestar de su familia. Parece complicado, pero con paciencia lo logrará.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Jornada propicia para aclarar temas pendientes con la pareja. Mantenga la mente abierta y aprenda a respetar los pensamientos del ser amado.

PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
No debería adelantar su opinión sobre hechos que no conoce bien. Recuerde que uno siempre termina siendo esclavo de lo que dice.



Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

INCONDICIONAL Y DIVERTIDO
Limeño cariñoso quiere iniciar una relación amorosa con una chica guapa y soltera, de 26 a 40 años, de preferencia huanuqueña.
968 912 693

FOGOSO BAILARÍN
Educado y con trabajo estable ansía iniciar una sólida amistad con una señorita soltera. Fines amorosos a futuro.
999 999 999

SOLTERO GUAPO
Sincero y de buen corazón ansía contactarse con una chica sin compromisos, no mayor de 26 años. Fines amorosos.
973 662 346

VARÓN CONSERVADOR
Caballero estable económicamente, de 62 años, desea conocer a mujer sencilla, de buen carácter, menor de 60 años.
cesaraugusto432@hotmail.com

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Me enamoré de un viudo

Griselda (58 años, Los Olivos). Querida doctora Magaly Moro, le escribo porque necesito de su consejo para poner en orden mi vida sentimental.

Desde hace un año tengo una relación de pareja con Juan, él es un hombre de 62 años, que enviudó hace 5 años. Tiene dos hijos, pero ambos ya están casados y viven en el extranjero. Yo soy madre soltera, tengo una hija que también está casada. Se podría decir que Juan y yo tenemos una vida independiente.

Conocí a Juan en las clases de Tai Chi de la municipalidad de mi distrito. Su alegre personalidad fue lo que llamó mi atención y su actitud de caballero lo que me conquistó. Empezamos a salir como amigos y poco a poco nació el amor entre nosotros.

Todo marchaba bien, pero hay un detalle que si bien al principio no me incomodaba hoy sí me molesta, y mucho. Juan no me ha presentado a su familia ni a sus amigos. Cuando hemos salido a cenar y nos hemos encontrado con algún conocido de él, Juan ni me presenta como su amiga.

Doctora, le he reclamado su comportamiento y él me pide que le tenga paciencia. Que aún no les ha contado a sus hijos que tiene una relación conmigo, y que primero quiere hablar con ellos antes de hacer público nuestro romance.

Me resulta ridículo que a nuestra edad tengamos que actuar como si solo fuéramos amigos, cuando prácticamente ya vivimos juntos. ¿Cree que debería darle más tiempo a Juan o mejor le pongo un ultimátum?

ojo al consejo

Querida Griselda, no estás en edad para aguantar ese tipo de tratos. Creo que debes darte tu lugar. Habla con firmeza con Juan, dile cómo te hace sentir su comportamiento y que, si realmente quiere tener una relación contigo, actúe como el caballero que dice ser y que de una vez formalice su romance. Recuerda que el amor se demuestra con hechos, no solo con palabras.

CONSEJO SENTIMENTAL



MANTENER AUTONOMÍA EN LA RELACIÓN

Implica que ambos miembros de la pareja se puedan expresar y realizar sus propias necesidades, deseos, opiniones y temores con libertad sabiendo que serán tomados en consideración por la otra persona.

RESOLVER CONFLICTOS DE FORMA CONSTRUCTIVA

La palabra clave aquí es empatía y no solo se refiere a intentar entender el punto de vista del otro, sino a tener la capacidad de ponerse en el lugar del otro, mandándole así el mensaje de que realmente hay voluntad de entenderlo.

¿QUÉ ES LA TEORÍA TRIANGULAR DEL AMOR?

El psicólogo estadounidense Robert Sternberg estableció la "teoría triangular del amor", que fija los tres componentes básicos que deben existir en la pareja para que tenga mayor probabilidad de perdurar: intimidad, pasión y compromiso.



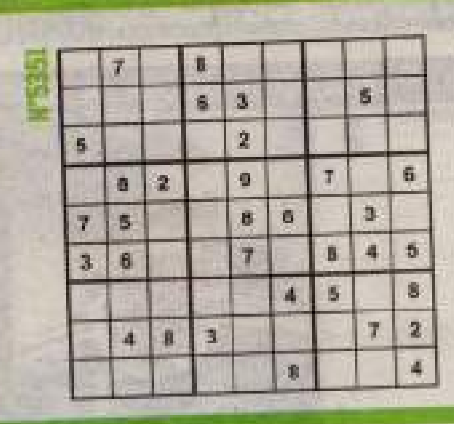
¿QUÉ SIGNIFICA?

TREPIDANTE
Que causa o refleja gran agitación o rapidez.
SINÓNIMOS: vertiginoso, acelerado, agitado.
ANTÓNIMOS: pausado, lento, tranquilo.

OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5351



	7		8					
			6	3			5	
5				2				
	8	2		9		7		6
7	5			8	6		3	
3	6			7		8	4	5
					4	5		8
	4	8	3				7	2
					8			4

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5350

8	7	5	4	1	3	2	6	9
6	4	9	5	2	8	1	7	3
2	3	1	6	9	7	8	5	4
4	6	7	2	8	1	3	9	5
3	1	8	9	7	5	4	2	6
5	9	2	3	4	6	7	1	8
7	8	6	1	5	4	9	3	2
9	5	4	7	3	2	6	8	1
1	2	3	8	6	9	5	4	7

PUPILETRAS

T C S I L I C Í O L Y F P G I C A H N W E N Y Q
W R N Í Q U E L U B C Y Ó R I L R V G E K X X G
Q O N N R D S N Q A A Q X S L O M L K J Ó K N P
C M I C O B A L T O L I H G F R A L U M I N I O
K O C T F L I T I O C M J P M O B A S Z R N T F
T I T A N I O B V L I Z A W E E R D M P E H W H
M Z W W R I V X I G O G G N J S M O D O B I N M
B I O X T B N H I E R R O T G C X P E T G D M A
E N T R I F O L C D X O J C C A Q E S A A R H G
R C W B J L G N O X Í G E N O N N N Y S L Ó E N
I R J H Y Ú J P O F S B O R O D S E R I I G L E
L C K W R O K A R G Ó N O D C I P O S O O E I S
I W D C I R U C A Y W K F W L O K Q D O C N O I
O G E R M A N I O V A N A D I O B G V I K O J O
K C N X F X G N I T R Ó G E N O S R G Z O U D S
M M D K P X G H A M F A Z U F R E A E V F S T U

CLAVES DEL DÍA

TEMA: ELEMENTOS QUÍMICOS

HIDRÓGENO
HELIO
LITIO
BERILIO
BORO
CARBONO
NITRÓGENO
OXÍGENO
FLÚOR
NEÓN
SODIO
MAGNESIO
ALUMINIO
SILICIO
FÓSFORO
AZUFRE
CLORO
ARGÓN
POTASIO
CALCIO
ESCANDIO
TITANIO
VANADIO
CROMO
MANGANESO
HIERRO
COBALTO
NÍQUEL
COBRE
ZINC
GALIO
GERMANIO

SOLUCIÓN PUPILETRAS


Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicado por Prensmart S.A.C.
prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C. Jr. Paracas N°530 - Pueblo Libre, Lima, Perú.
Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° ... Publicidad ... Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR



ojo GRAMA

REFRÁN: AL QUE NO QUIERE CALDO, SE LE DAN TRES TAZAS.

Significado: A veces, aquello que intentamos evitar regresa con mayor intensidad, mostrándonos que huir solo refuerza lo inevitable.

DEPORTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6590



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

ALIMENTOS, MEDIO AMBIENTE Y ECONOMÍA CIRCULAR

➔ Cada 14 de abril celebramos el Día Mundial de la Tierra, una oportunidad para reflexionar sobre cómo nuestras decisiones diarias impactan el planeta. Una de ellas es la forma en que producimos, consumimos y desechamos los alimentos.

➔ ¿Sabías que un tercio de los alimentos del mundo se desperdicia? Esto no solo significa comida que no se aprovecha, sino también agua, suelo y energía que se pierden.

➔ Aquí es donde entra la economía circular, un modelo que busca reducir residuos y aprovechar los recursos al máximo. En alimentación, esto se traduce en usar todo lo que ofrece un alimento: cáscaras que se convierten en harinas, semillas que se transforman en aceites o compost.

➔ Elegir alimentos locales, de temporada y aprovecharlos al máximo es una forma simple y poderosa de cuidar la Tierra. Porque cada plato puede ser también un acto de respeto por el planeta.